

Aktivitas Permainan Bola Kecil

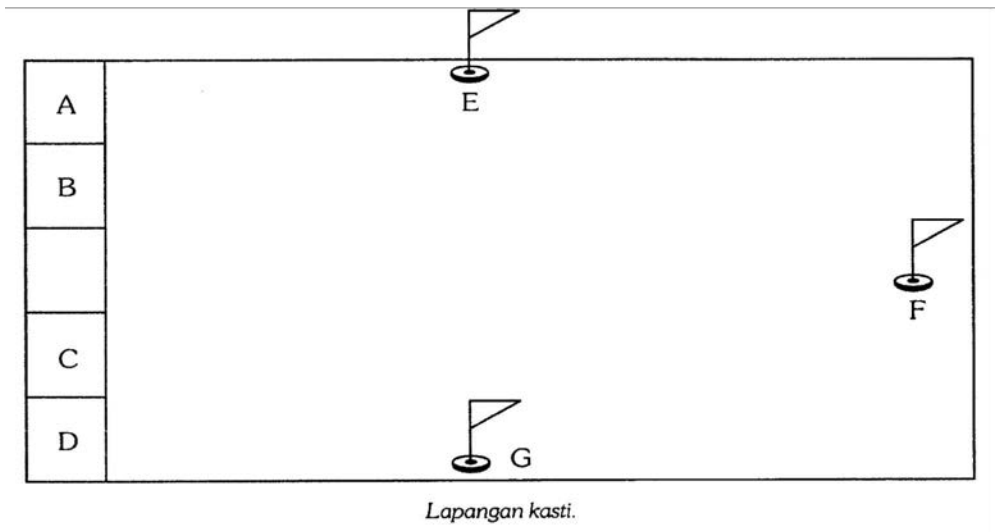
2

A. Aktivitas Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Kasti

1. Pengertian permainan kasti

Permainan kasti merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain. Permainan ini dimainkan di lapangan berbentuk empat persegi panjang yang dibatasi oleh garis batas dengan lebar 5 cm. Sebagai alat permainan menggunakan bola kasti dan kayu pemukul.

Unsur gerak dasar permainan, yaitu melambungkan bola, menangkap bola, melempar bola, berlari, taktik dan strategi, dan peraturan permainan.



Gambar 2.1 Lapangan permainan kasti

Keterangan gambar :

- A = Tempat penjaga belakang
- B = Ruang pemukul
- C = Ruang pelambung
- D = Ruang bebas
- E = Tempat hinggap pertama
- F = Tempat hinggap kedua
- G = Tempat hinggap ketiga

2. Peraturan permainan kasti

- a. Jumlah pemain
Jumlah pemain terdiri atas 12 orang setiap regunya dengan menggunakan nomor 1 sampai dengan 12. Seorang sebagai ketua/kapten regu.
- b. Waktu permainan
Waktu permainan 2 x 30 menit dibagi menjadi dua babak diselingi waktu istirahat 10 menit.
- c. Cara mendapatkan angka
 - 1) setiap pemukul yang berhasil berlari menuju tiang hinggap I, II dan III lalu kembali ke ruang bebas akan mendapat nilai 1, secara bertahap.
 - 2) apabila pukulan berhasil dengan baik dan pemukul secara langsung dapat kembali ke ruang bebas, akan mendapat nilai 2.
 - 3) apabila regu penjaga dapat menangkap bola langsung dengan baik, akan mendapat nilai 1, untuk regu penjaga.
- d. Penentuan pemenang
Penentuan pemenang adalah regu yang mendapat nilai terbanyak sebagai regu pemenang.
- e. Wasit
Setiap pertandingan kasti dipimpin oleh seorang wasit, dibantu oleh tiga penjaga garis, satu orang pencatat nilai, dan pencatat waktu.
- f. Pergantian tempat
Pergantian tempat dapat dilakukan apabila regu pemukul terkena lemparan bola sah, bola ditangkap tiga kali secara berturut-turut oleh regu penjaga, dan alat pemukul lepas ketika sedang melakukan pukulan yang menurut wasit sangat membahayakan lawan.
- g. Kesempatan memukul
Kesempatan memukul untuk setiap pemukul yaitu satu kali, kecuali pemukul terakhir sebanyak tiga kali giliran memukul, dan dilakukan secara berurutan dari nomor 1 sampai dengan nomor 12.

3. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan kasti

Permainan kasti sangat membutuhkan ketangkasan dan kecerdikan, karena hal ini sangat berpengaruh kepada pemain. Permainan ini dilakukan secara beregu. Permainan sangat membutuhkan kerja sama tim dalam setiap pertandingan. Di samping kerja sama, setiap individu dan tim harus menguasai teknik dasar permainan tersebut. Jadi, bagaimanakah cara melatih teknik dasar permainan kasti yang baik dan benar?

Sebelum kamu mempelajari gerak spesifik permainan kasti, coba kamu bermain kasti yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin. Sambil bermain amati dan rasakan melempar, menangkap dan memukul bola yang mana mudah dilakukan.

Cara bermain kasti yang dimodifikasi berikut ini.

- 1) Permainan dilakukan 2 regu masing-masing regu 7-10 orang (a-b).
- 2) Bila regu a melakukan lambungan, maka regu b melakukan jaga.
- 3) Bola dilambungkan regu a yang tidak tertangkap oleh penjaga regu b, maka anggota regu yang melakukan lambungan berhak lari ke base I, II, III atau IV.
- 4) Bila lambungan tertangkap regu b, yang melakukan lambungan mati (dianggap gugur ke luar) dan seterusnya.
- 5) Lambungan bola yang tertangkap skor satu untuk regu yang menangkap bola.
- 6) Lambungan bola yang tidak tertangkap skor satu untuk regu pelambung.



Gambar 2.2 Aktivitas bermain kasti yang dimodifikasi

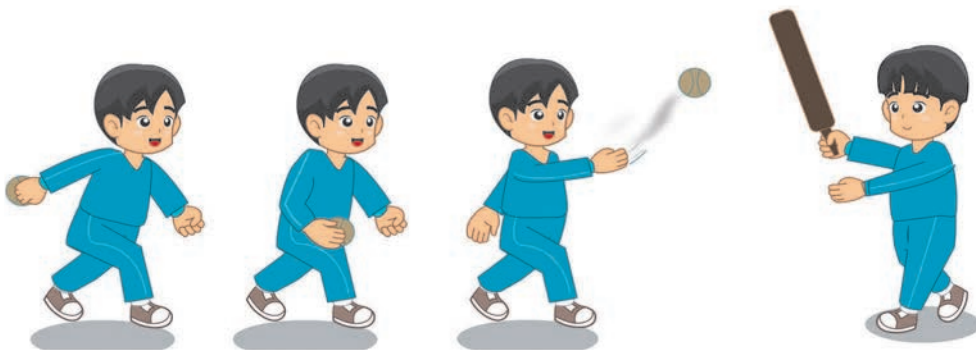
Setelah bermain kasti yang dimodifikasi, selanjutnya pelajari gerak dasar melempar dan menangkap bola permainan kasti yang benar. Gerak-gerak dasar melempar dan menangkap bola permainan kasti tersebut akan diuraikan secara lengkap berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melambungkan bola

Seorang pelambung bertugas melambungkan bola ke arah pemukul dengan ayunan dari bawah dengan satu tangan. Oleh karena itu, pelambung harus mampu melambungkan bola sesuai dengan permintaan pemain yang akan melakukan pukulan.

Amati dan peragakan gerakan melambungkan bola berikut ini.

- 1) Bola dipegang dengan tangan kanan.
- 2) Menghadap ke teman yang akan memukul bola.
- 3) Langkahkan kaki kanan satu langkah ke depan.
- 4) Ayunkan bola dengan tangan kanan.
- 5) Lambungkan bola ke depan sesuai dengan permintaan pemukul.



Gambar 2.3 Aktivitas pembelajaran melambungkan bola permainan kasti

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melambungkan bola kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

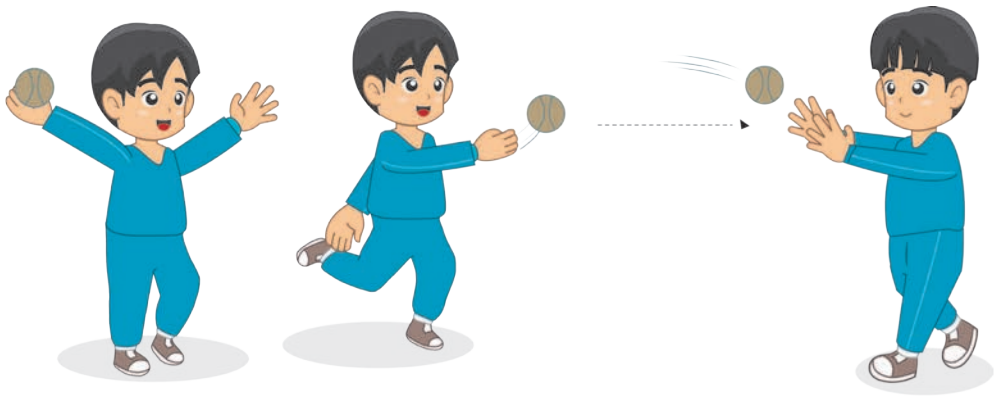
b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar bola ke berbagai arah dan berbagai kecepatan

Melempar dapat dilakukan dengan satu tangan kiri atau kanan. Sebelum bola itu dilemparkan, bola harus diarahkan pada sasaran lempar yang akan dituju, dengan arah lurus mendatar, rendah dan melambung.

1) Aktivitas pembelajaran melempar bola lurus/mendatar

Amati dan peragakan gerakan melempar bola lurus/mendatar berikut ini.

- Bola dipegang dengan tangan kanan.
- Menghadap ke arah sasaran lempar.
- Pandangan tertuju pada sasaran lempar.
- Kaki kiri di depan dan lutut agak ditekuk.
- Pegang bola dengan tangan kanan di samping kepala.
- Putar pinggang ke arah kanan dan tarik tangan lempar ke belakang.
- Lengan kiri lurus ke depan sejajar dengan bahu.
- Sikap badan sedikit ke belakang.
- Dengan melangkahkan kaki satu langkah, lemparkan bola lurus ke arah sasaran.



Gambar 2.4 Aktivitas pembelajaran melempar bola lurus/mendatar permainan kasti

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar bola lurus/mendatar dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran melempar bola melambung

Amati dan peragakan gerakan melempar bola melambung berikut ini.

- Arahkan bola dengan lemparan dari samping atas kepala.
- Pandangan ditujukan pada arah sasaran lempar.
- Sikap badan sedikit ke belakang.
- Lemparkan bola dari belakang atas kepala dengan linrasan melambung.



Gambar 2.5 Aktivitas pembelajaran melempar bola melambung dalam permainan kasti

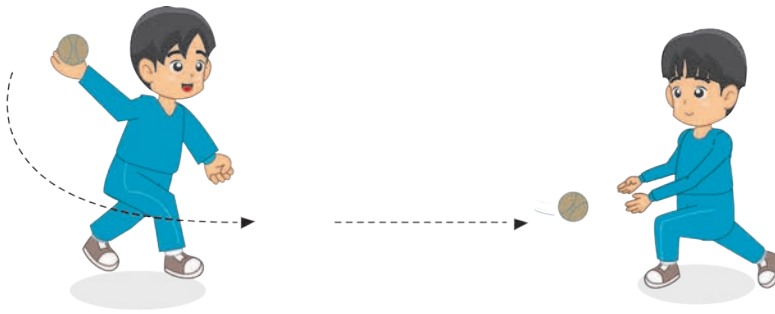
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar bola melambung dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

3) Aktivitas Pembelajaran Melempar Bola Rendah

Amati dan peragakan gerakan melempar bola rendah berikut ini.

- Melangkahkan satu kaki ke depan.
- Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur rendah.
- Pandangan selalu tertuju pada bola.



Gambar 2.6 Aktivitas pembelajaran melempar bola rendah permainan kasti

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar bola rendah dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas pembelajaran melempar bola menggelundung

Amati dan peragakan gerakan melempar bola menggelundung berikut ini.

- a) Melangkahkan satu kaki ke depan.
- b) Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur dan menggelundung menyusur tanah.
- c) Pandangan selalu tertuju pada bola.



Gambar 2.7 Pembelajaran melempar bola menggelundung dalam permainan kasti

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar bola menggelundung dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

c. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola dari berbagai arah dan kecepatan

1) Aktivitas pembelajaran menangkap bola mendatar

Amati dan peragakan gerakan menangkap bola mendatar berikut ini.



Gambar 2.8 Pembelajaran menangkap bola mendatar permainan kasti

- a) Menghadap ke arah bola datang.
- b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk.
- c) Sikap badan agak condong ke depan.
- d) Pandangan ke arah bola.
- e) Kedua tangan mengarah ke depan.
- f) Telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk.
- g) Tangkap bola dengan kedua tangan. Lalu genggam dengan jari.
- h) Setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menangkap bola mendatar dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

2) Aktivitas pembelajaran menangkap bola melambung

Amati dan peragakan gerakan menangkap bola melambung berikut ini.

- Perhatikan arah lambungan bola.
- Arahkan kedua tangan pada bola.
- Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas.
- Pandangan ke arah bola datang.
- Tangkap bola dengan kedua tangan.



Gambar 2.9 Aktivitas pembelajaran menangkap bola melambung permainan kasti

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menangkap bola melambung dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola

Tujuan pembelajaran melempar dan menangkap bola adalah untuk mengombinasikan gerak dasar melempar dan menangkap bola yang telah dipelajari.

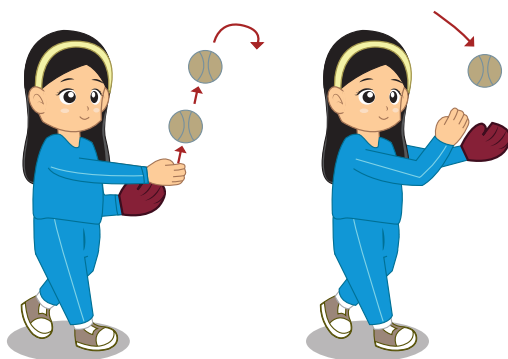
Gerakan melempar dan menangkap bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan melempar dan menangkap bola, diharapkan kamu dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak dasar melempar dan menangkap bola antara lain berikut ini.

1) Aktivitas pembelajaran lempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.

Amati dan peragakan gerakan melempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri berikut ini.

- Menghadap ke arah bola.
- Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit kaki kiri depan kaki kanan di belakang.
- Lakukan gerakan lempar tangkap di tempat.
- Dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.



Gambar 2.10 Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola perorangan permainan kasti

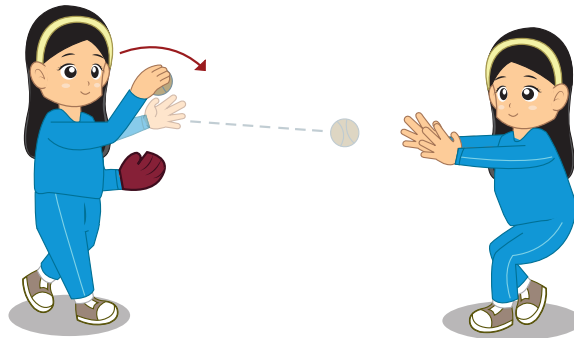
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola perorangan dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran lempar tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat, dilanjutkan dengan gerak maju mundur.

Amati dan peragakan gerakan melempar tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat berikut ini.

- a) Berdiri berhadapan.
- b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit kaki kiri depan kaki kanan di belakang.
- c) Lakukan gerakan lempar tangkap dengan pasanganmu.



Gambar 2.11 Pembelajaran melempar dan menangkap bola berpasangan

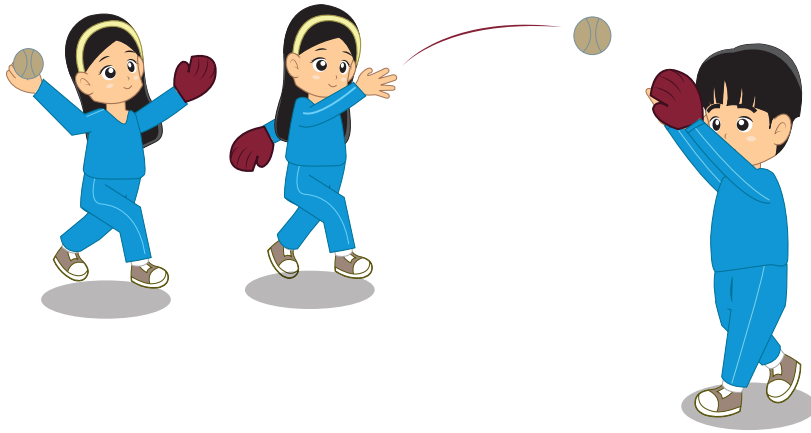
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola berpasangan dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran gerakan lempar tangkap bola melambung, mendatar, dan menggelundung secara berpasangan di tempat.

Amati dan peragakan gerakan lempar tangkap bola melambung, mendatar, dan menggelundung dilakukan di tempat secara berpasangan sebagai berikut.

- a) Berdiri berhadapan.
- b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit kaki kiri depan kaki kanan di belakang.
- c) Lakukan gerak lempar tangkap bola melambung, mendatar, dan menggelundung dengan pasanganmu.



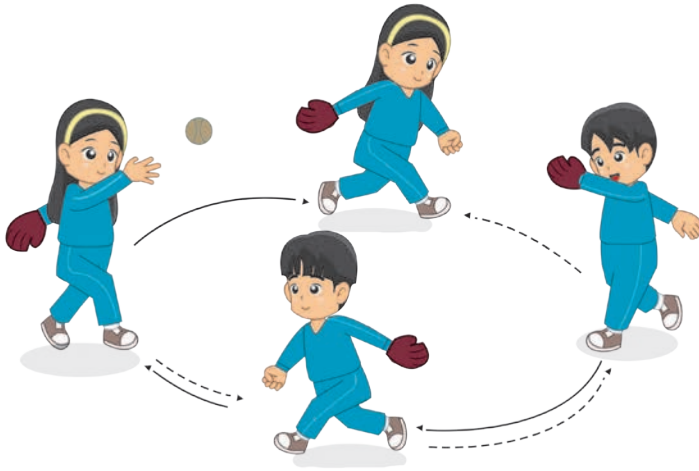
Gambar 2.12 Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola berpasangan permainan kasti

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola berpasangan dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
 - b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
 - c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan
- 4) Aktivitas pembelajaran gerakan lempar tangkap bola melambung, mendatar, dan menggelundung dalam formasi berkelompok dan pemain bergerak lari setelah melakukan lemparan.**

Amati dan peragakan gerakan lempar tangkap bola dengan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah Menangkap dengan menangkap bola lurus serta bola guling rendah, dilakukan di tempat dan pemain bergerak lari setelah melakukan lemparan di lakukan secara berpasangan berikut ini.

- a) Menghadap ke arah bola.
- b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit kaki kiri depan kaki kanan di belakang.
- c) Lakukan gerakan lempar tangkap dilanjutkan bergerak lari setelah melakukan lemparan.



Gambar 2.13 Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola berkelompok

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola berkelompok dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

e. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik memukul obyek yang dilambungkan/ dilemparkan dari berbagai arah, jarak, dan kecepatan

1) Aktivitas Pembelajaran Memukul Lurus/Mendatar

Amati dan peragakan gerakan memukul bola lurus mendatar berikut ini.

- a) Pandangan ke arah bola dan ayunkan pemukul ke depan bola.
- b) Pemukul tepat mengenai bola sehingga bola meluncur lurus, mendatar ke depan.
- c) Sikap setelah memukul, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dan ke samping kiri.



Gambar 2.14 Aktivitas pembelajaran memukul bola lurus/mendatar permainan kasti

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan memukul bola lurus/mendatar dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran memukul bola jarak jauh melambung tinggi

Amati dan peragakan gerakan memukul bola melambung berikut ini.

- Pandangan ke arah bola dan ayunkan pemukul ke depan bola.
- Pemukul tepat mengenai bola sehingga bola meluncur jauh ke depan.
- Sikap setelah memukul, kayu pemukul tetap mengayun ke depan atas dan memutar ke samping atas.



Gambar 2.15 Aktivitas pembelajaran memukul bola melambung tinggi permainan kasti

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan memukul bola tinggi dalam permainan kasti, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4. Aktivitas pembelajaran bermain kasti menggunakan peraturan dimodifikasi

Tujuan pembelajaran melempar, memukul dan menangkap bola adalah untuk mengombinasikan gerak dasar dalam permainan kasti. Setelah melakukan gerak dasar melempar, memukul dan menangkap bola, rasakan gerakan melempar, memukul dan menangkap bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

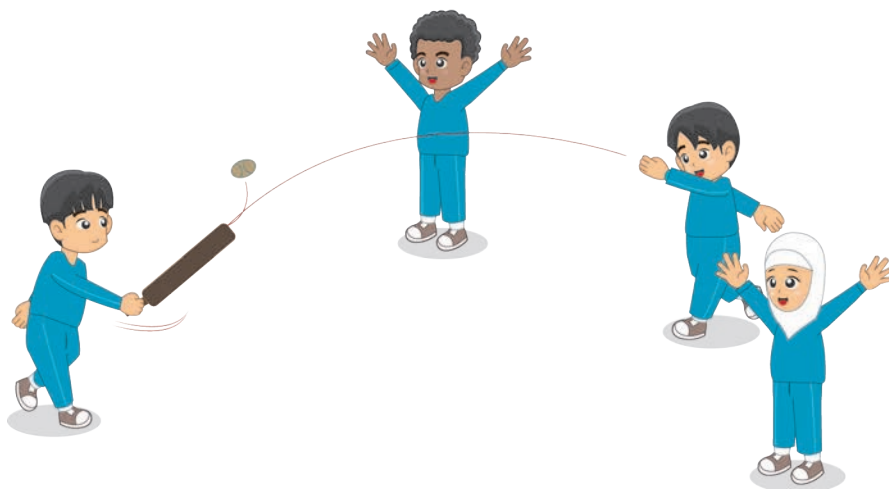
Gerak dasar melempar, memukul dan menangkap bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan melempar, memukul dan menangkap bola, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk pembelajaran gerak dasar melempar, memukul dan menangkap bola tersebut adalah berikut ini.

a. Aktivitas Pembelajaran Bermain Kasti dengan Gerakan Bola Lambung

Amati dan peragakan kasti dengan gerakan bola lambung berikut ini.

- 1) Permainan dilakukan 2 regu masing-masing regu 7-10 orang (a-b).
- 2) Bila regu a melakukan lambungan, maka regu b melakukan jaga.
- 3) Bola dilambungkan regu a yang tidak tertangkap oleh penjaga regu b, maka anggota regu yang melakukan lambungan berhak lari ke base i, ii, iii atau iv. Bila lambungan tertangkap regu b, yang melakukan lambungan mati (dianggap gugur ke luar) dan seterusnya.
- 4) Lambungan bola yang tertangkap skor satu untuk regu yang menangkap bola.
- 5) Lambungan bola yang tidak tertangkap skor satu untuk regu pelambung.



Gambar 2.16 Aktivitas pembelajaran bermain dengan bola dilambungkan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan bermain kasti dengan bola dilambungkan kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

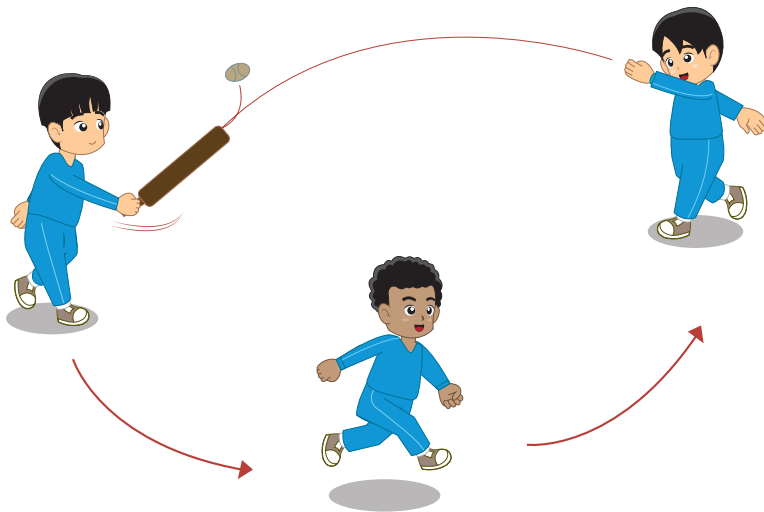
b. Aktivitas pembelajaran bermain dengan gerakan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan

Amati cara bermain kasti dengan gerakan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan berikut ini.

- 1) Bola yang digunakan bola yang lunak/lembut, agar tidak memantul terlalu jauh.
- 2) Ketentuan permainan yang lainnya sama dengan pembelajaran bermain pertama.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan bermain kasti dengan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

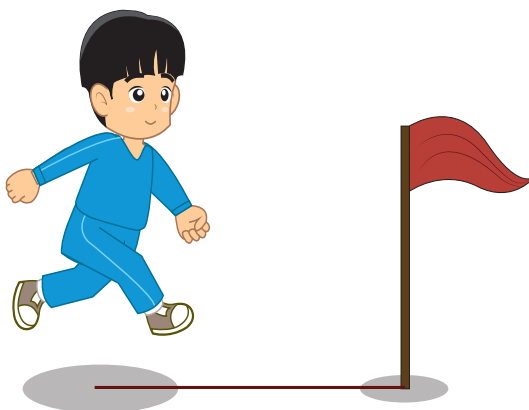


Gambar 2.17 Aktivitas pembelajaran bermain dengan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan

c. aktivitas pembelajaran bermain kasti dengan memukul bola dan lari

Amati cara bermain kasti dengan gerakan memukul bola dan berlari berikut ini.

- 1) Setelah melakukan pukulan terhadap bola dengan baik dan benar, maka pemain harus berlari menuju tiang hinggap pertama.
- 2) Begitu pula pelari yang ada di tiang hinggap yang lebih dahulu dapat berlari ke tiang hinggap berikutnya. berlari harus dilakukan secepat mungkin agar tidak dimatikan oleh penjaga.



Gambar 2.18 Aktivitas pembelajaran memukul bola dan berlari

Buatlah kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran permainan kasti yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

B. Aktivitas Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Bulu tangkis

1 Pengertian dan Asal Usul Permainan Bulu Tangkis

Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulu tangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan bulu tangkis dibagi menjadi dua sama besar dan dipisahkan oleh net. Alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecock* sebagai bola yang dipukul.

Menurut sejarah, permainan bulu tangkis berasal dari permainan yang bernama Poona dan berasal dari India. Oleh beberapa perwira tentara Kerajaan Inggris yang menjajah India pada waktu itu, permainan ini dibawa ke Inggris dan dikembangkan di sana. Pada tahun 1873, permainan ini dimainkan di taman istana milik Duke de Beaufort di Badminton Gloucester Shore, hingga karenanya permainan ini kemudian diberi nama badminton. Badminton atau bulu tangkis kemudian berkembang di banyak negara dan masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda.

Karena perkembangannya sangat pesat, maka didirikan organisasi internasional untuk mengatur kegiatan bulu tangkis internasional dan diberi nama *International Badminton Federation* (IBF) pada tanggal 5 Juli 1934 yang beranggotakan persatuan-persatuan bulu tangkis dari beberapa negara.

Di Indonesia dibentuk organisasi induk tingkat nasional, yaitu Persatuan Bulu tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) pada tanggal 5 Mei 1951. Kemudian pada tahun 1953, Indonesia menjadi anggota IBF dan dengan demikian berhak untuk mengikuti pertandingan-pertandingan internasional.

2. Perlengkapan dan lapangan bermain bulu tangkis

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan bulu tangkis antara lain:

a. Raket (Pemukul)

Raket merupakan alat pemukul yang sangat ringan dan kuat. Beratnya kurang dari 150 gram. Jenis-jenis raket yang dipergunakan dalam bermain bulu tangkis, antara lain berikut ini.



Gambar 2.19 Raket dan *shuttlecock*

- 1) Raket yang berat di bagian atas (kepala).
- 2) Raket yang berat di bagian pegangan (*handle*).
- 3) Raket yang seimbang cocok untuk pemain (*allround*).
- 4) Bahan raket :
 - a) Terbuat dari kayu seluruhnya.
 - b) Terbuat dari kayu dan aluminium.
 - c) Terbuat dari aluminium seluruhnya.
 - d) Terbuat dari *fiberglass*.
 - e) Terbuat dari arang (*carbonex*).

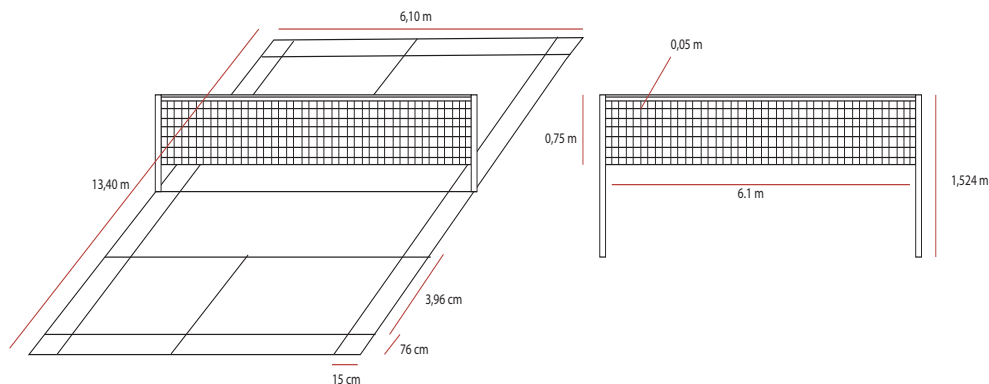
b. *Shuttlecock*

Terdiri dari bagian kepala dan bulu. *Shuttlecock* yang baik menggunakan gabus sebagai kepala dan dibungkus dengan kulit yang tipis dan kuat. Beratnya antara 73–85 grains (4,73–5,50 gram) dan harus mempunyai 14-16 helai bulu yang ditancapkan ke dalam gabus yang bergaris 1-1/8 inch atau 25-28 milimeter. Bulunya harus berukuran 64-74 mm dari ujung atas sampai ke bagian yang rata pada gabus. Garis tengah atau diameter bagian atas *shuttlecock* 54-56 mm dan harus diikat dengan benang secara kuat atau bahan lain yang kuat.

c. Lapangan

Bentuk lapangan dan ukurannya dapat dilihat pada gambar di bawah ini. Lantai lapangan dapat dibuat dari bahan berikut:

- 1) Lantai tanah atau pasir (umumnya lapangan luar ruangan)
- 2) Lantai kayu (*wooder court*)
- 3) Lantai dengan karpet sintetis (*porta court*)
- 4) Lantai semen atau tegel (*court*)
- 5) Ketentuan cara pembuatan lapangan



Sumber perlengkapan dan lapangan: PBSI/BWF, Peraturan permainan bulu tangkis, 2010.

Gambar 2.20 Lapangan permainan bulu tangkis

3. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik bermain bulu tangkis

Dalam permainan bulu tangkis unsur utama yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain bulu tangkis adalah gerak dasar dalam permainan bulu tangkis. Dalam permainan bulu tangkis kemampuan servis mutlak dikuasai oleh pemain. Salah melakukan servis berarti fatal, sedangkan unggul dalam servis berarti membuka kemungkinan mendapatkan angka.

Tanpa penguasaan gerak dasar bermain bulu tangkis dengan baik, kamu tidak mungkin dapat bermain bulu tangkis dengan baik pula. Sekarang baca berbagai gerak dasar permainan bulu tangkis dengan cermat, kemudian bermainlah bersama-sama temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara bermain yang baik. Yakinkanlah “kamu bisa menjadi apapun yang kamu inginkan, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya” Permainan bulu tangkis akan berhasil dengan baik apabila kamu terampil melakukan teknik bermain bulu tangkis.

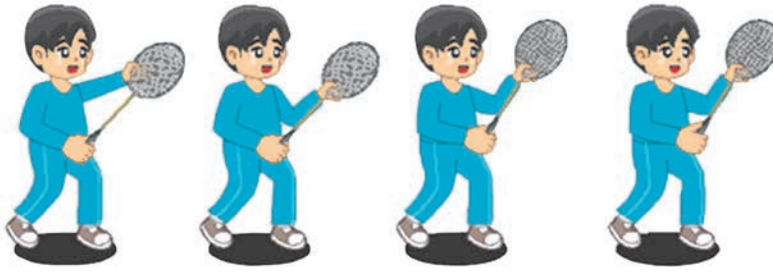
Aktivitas pembelajaran gerak dasar bermain bulu tangkis adalah berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran memegang raket (grip)

Cara memegang raket yang baik adalah suatu cara untuk menerima dan mengembalikan segala macam pukulan dengan mudah dan bebas. Cara memegang raket ini, berikut ini:

- 1) Pegangan kampak atau pegangan Inggris
- 2) Pegangan geblok kasur atau pegangan Amerika
- 3) Pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan
- 4) Pegangan backhand

Amati dan peragakan cara memegang raket permainan bulu tangkis berikut ini.



Gambar 2.21 Cara memegang raket bulu tangkis

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan cara memegang raket dalam permainan bulu tangkis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan permainan bulu tangkis

Gerak dasar memukul dalam permainan bulu tangkis terdiri dari: pukulan *servis*, pukulan *lob*, pukulan *drop shot*, pukulan *smash*, dan pukulan *drive*. Gerak dasar pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan pada permainan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan.

Gerakan dasar melakukan pukulan bulu tangkis, sikap badan dan lengan disesuaikan dengan jenis pukulan, misalnya melakukan pukulan *overhead*, *lob*, *smash*, dan *drop shot overhead* atau *chop* dalam sikap pengambilan hampir sama posisinya.

Gerak dasar pukulan dalam permainan bulu tangkis di antaranya adalah berikut ini

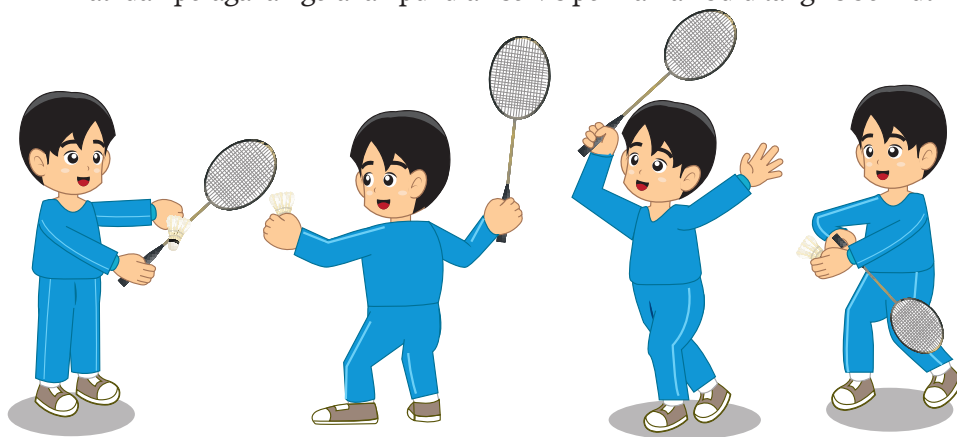
1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan servis

Pembelajaran pukulan *servis* merupakan pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke kotak servis lapangan lawan secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulu tangkis.

Sekarang praktikkan pukulan permainan bulu tangkis dengan cara berikut ini.
Macam-macam pukulan servis antara lain:

- a) Pukulan servis pendek (*Short servis*)
- b) Servis panjang (*Service lob*)
- c) Pukulan servis *drive*
- d) Pukulan servis cambuk (*Service flick*)

Amati dan peragakan gerakan pukulan servis permainan bulu tangkis berikut ini.



Gambar 2.22 Aktivitas pembelajaran gerak dasar pukulan servis permainan bulu tangkis

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerak dasar pukulan servis dalam permainan bulu tangkis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

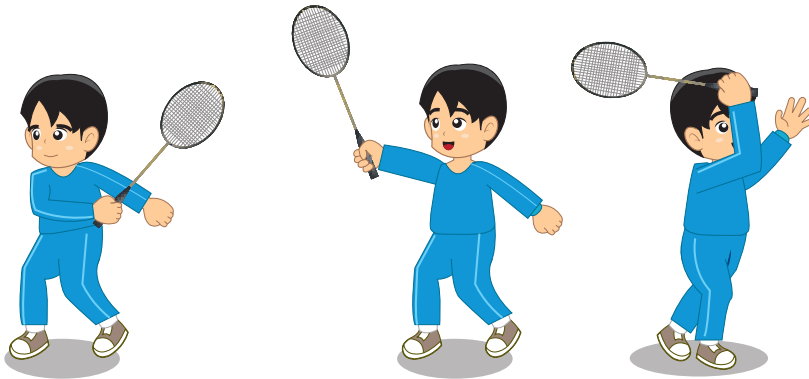
2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan *lob* atau *clear*

Pembelajaran pukulan *lob* (*clear*) adalah suatu pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.

Cara melakukan gerak dasar pukulan *lob* atau melambung dapat dilaksanakan dengan dua cara, yaitu:

- a) *Overhead lob*, yaitu pukulan *lob* yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan *shuttlecock* melambung ke arah belakang lapangan lawan.
- b) *Underhand lob*, yaitu pukulan *lob* dari bawah yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* yang berada di bawah badan dan dilambungkan tinggi ke belakang lapangan lawan.

Amati dan peragakan gerakan pukulan *lob* atau clear permainan bulu tangkis berikut ini. ini.



Gambar 2.23 Pembelajaran gerak spesifik pukulan *lob* permainan bulu tangkis

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerak spesifik pukulan *lob* dalam permainan bulu tangkis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan permainan bulu tangkis

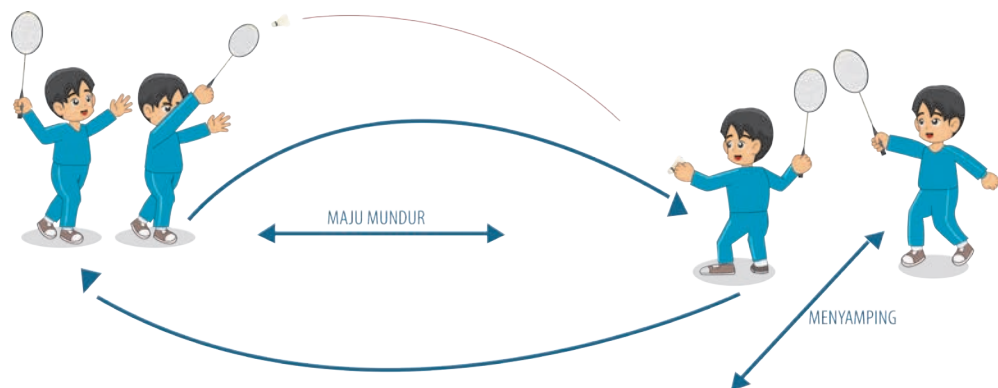
Tujuan pembelajaran gerak spesifik jenis pukulan *shuttlecock* adalah untuk mengombinasikan gerakan-gerakan memukul *shuttlecock* yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan memukul *shuttlecock*, rasakan gerakan memukul *shuttlecock* yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan memukul *shuttlecock* dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock*, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk pembelajaran gerak *dasar* memukul *shuttlecock* antara lain berikut ini.

1. **Aktivitas pembelajaran 1 : memukul *forehand* berpasangan atau kelompok dan berhadapan, di tempat, bergerak mundur, maju, menyamping, dalam formasi berbanjar yang telah melakukan gerakan memukul berpindah tempat.**

Amati dan peragakan gerakan aktivitas pembelajaran 1 permainan bulu tangkis berikut ini.



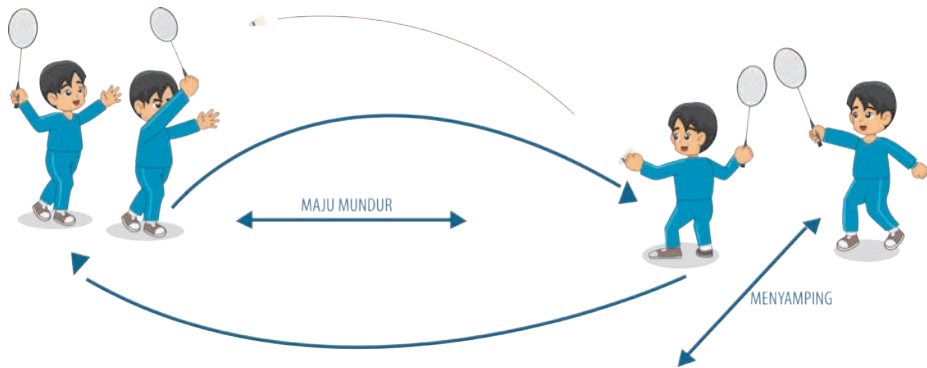
Gambar 2.24 Aktivitas pembelajaran 1 memukul *shuttlecock* permainan bulu tangkis

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 1 memukul *shuttlecock* dalam permainan bulu tangkis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2. **Aktivitas pembelajaran 2: memukul bola menggunakan pukulan *forehand overhead*, dilakukan berpasangan atau kelompok, di tempat, bergerak mundur, maju, menyamping dengan formasi berbanjar yang telah melakukan gerakan memukul berpindah tempat.**

Amati dan peragakan gerakan aktivitas pembelajaran 2 permainan bulu tangkis berikut ini.

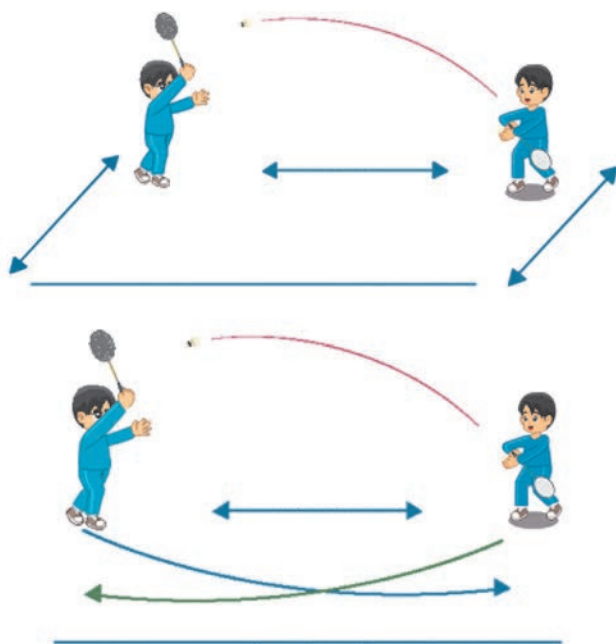


Gambar 2.25 Aktivitas pembelajaran 2 memukul shuttlecock permainan bulu tangkis

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 2 memukul *shuttlecock* dalam permainan bulu tangkis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
 - Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
 - Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan
3. **Aktivitas pembelajaran 3 : memukul bola menggunakan pukulan *backhand* dilakukan berpasangan, kelompok, bergerak maju, mundur, dan menyamping dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerak memukul berpindah tempat.**

Amati dan peragakan gerakan aktivitas pembelajaran 3 permainan bulu tangkis berikut ini.



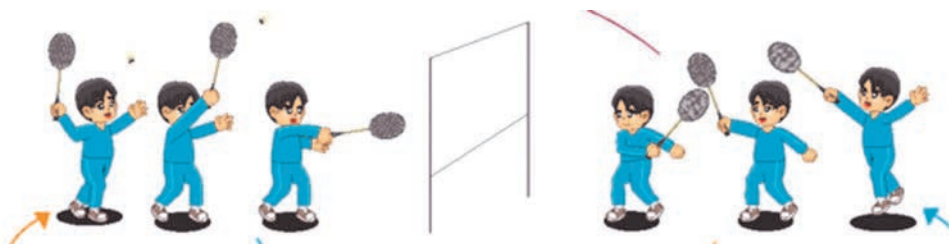
Gambar 2.26 Aktivitas pembelajaran 3 memukul shuttlecock permainan bulu tangkis

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 3 memukul *shuttlecock* dalam permainan bulu tangkis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4. Aktivitas pembelajaran 4: memukul bola menggunakan forehand dan backhand overhead berpasangan atau berkelompok, bergerak ke kiri dan ke kanan, dan bergerak berpindah tempat.

Amati dan peragakan gerakan aktivitas pembelajaran 4 permainan bulu tangkis berikut ini.

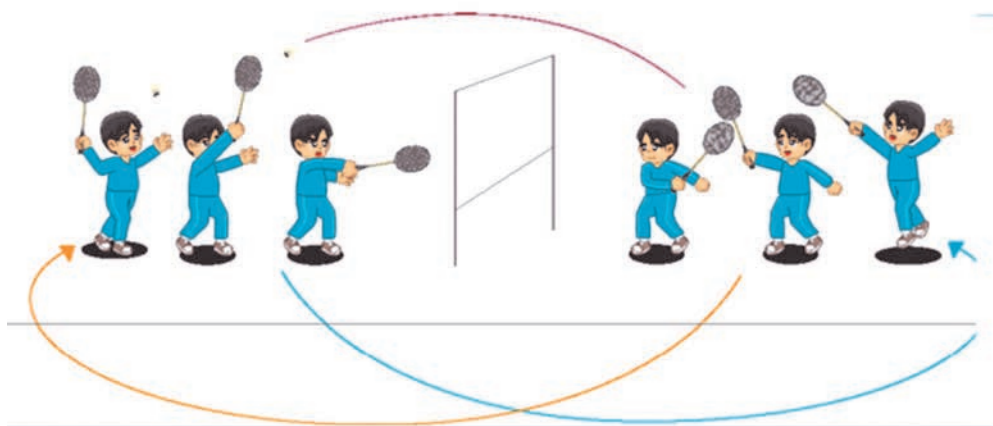


Gambar 2.27 Aktivitas pembelajaran 4 memukul shuttlecock permainan bulu tangkis

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 4 memukul shuttlecock dalam permainan bulu tangkis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
 - Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
 - Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.
- 5) **Aktivitas pembelajaran bermain bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi, menggunakan pukulan servis dan pukulan *forehand*, *backhand*, bermain 3 lawan 3 pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan $\pm 8 - 10$ menit).**

Peserta didik mengomunikasikan aktivitas bermain bulu tangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain 3 lawan 3 berikut ini.



Gambar 2.28 Aktivitas pembelajaran bermain 3 lawan 3 permainan bulu tangkis

Buatlah kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran permainan bulu tangkis yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

C. Aktivitas Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Tennis Meja

1. Pengertian dan Asal Usul Permainan Tennis Meja

Tenis meja merupakan cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua pemain atau empat pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan net yang dilapisi karet untuk memukul bola *celluloid* melewati jaring di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring. Permainan tenis meja atau lebih dikenal dengan istilah lain, yaitu ping pong adalah merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif.

Tenis meja berasal dari Eropa, pada abad pertengahan sebagai kombinasi dari permainan tenis kuno, *law tennis* dan badminton. Mulai populer di Inggris pada pertengahan abad ke-19 dengan beberapa nama seperti pingpong, gossima dan whiff-whaff dikreasikan sebagai permainan hiburan setelah makan malam, lengkap dengan berbusana bagi penggemarnya. Permainan ini mendapatkan wadah resmi yang mengatur pertenis meja dunia pada tanggal 15 Januari 1926 atas prakarsa Dr. Goerge Lehman dari Jerman.

Tenis meja masuk ke Indonesia sekitar tahun 1930-an dan hanya dilakukan di tempat-tempat pertemuan umum orang Belanda, yang dikenal dengan nama *societeit*. Sekitar tahun 1940-an, sudah mulai masuk ke masyarakat Indonesia melalui golongan pamong dan ambtenaar-ambtenaar (pegawai negeri) Indonesia.

Pada tahun yang sama PTMSI menjadi anggota dari *Table Tennis Federation of Asia*, disingkat TTFA. Beberapa kejuaraan Asia yang diselenggarakan oleh TTFA telah diikuti oleh PTMSI, terutama yang diselenggarakan di Singapura dan Manila. Pada tahun 1961 PTMSI resmi menjadi anggota *International Table Tennis Federation*, disingkat ITTF, sebagai negara anggota ke-73.

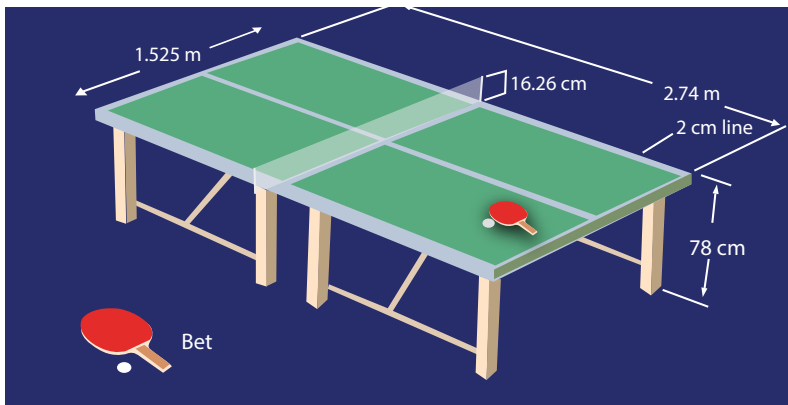
Sebagai anggota ITTF, dibandingkan dengan keanggotaan pada TTFA, sebaliknya PTMSI tidak pernah absen di dalam kejuaraan-kejuaraan dunia yang diselenggarakan sejak tahun 1963, di mana pun penyelenggaraannya dilaksanakan. Partisipasi pertama bagi PTMSI adalah di Praha pada tahun 1963, yang diikuti baik putra maupun putri dengan hasil peringkat ke-34 bagi putra dan ke-31 bagi putri.

2. Perlengkapan dan Lapangan Permainan Tennis Meja

a. Raket/Bet permainan tenis meja

- 1) Ukuran berat, bentuk net, tidak ditentukan, tetapi daun net harus datar dan kaku.
- 2) Ketebalan daun net, minimal 85 % harus terbuat dari kayu alam; dapat dilapisi dengan bahan perekat yang berserat seperti fiber karbon atau *fiberglass* atau dari bahan kertas yang dipadatkan, bahan tersebut tidak lebih dari 7,5 % dari total ketebalan 0,35 mm, adalah merupakan bagian yang sangat sedikit/tipis.
- 3) Sisi daun net yang digunakan untuk memukul bola, harus ditutupi oleh karet berbintik biasa, atau karet berbintik yang menonjol keluar; namun memiliki ketebalan termasuk lapisan lem perekat tidak lebih dari 2 mm, atau karet datar (bukan berbintik ke luar) dengan karet berbintik ke dalam harus memiliki ketebalan tidak melebihi dari 4 mm termasuk lem perekat.

b. Lapangan Permainan Tennis Meja



Sumber lapangan : PB. PTMSI, Peraturan Tennis Meja, 2010.

Gambar 2.28 Lapangan/meja permainan tenis meja

3. Aktivitas pembelajaran bermain tenis meja

Pada dasarnya gerak spesifik permainan tenis meja dapat dibagi menjadi empat, yaitu : (1) Gerak memegang bet (*grip*), (2) Gerak siap sedia (*stance*), (3) Gerakan kaki (*footwork*), dan (4) Gerakan pukulan (*stroke*). Tanpa penguasaan teknik dasar bermain tenis meja dengan baik, kamu tidak mungkin dapat bermain tenis meja dengan baik pula. Sekarang coba kamu baca berbagai gerak spesifik permainan tenis meja dengan cermat, kemudian bermainlah bersama-sama temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis gerak spesifik yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara bermain yang baik. Permainan tenis meja akan berhasil dengan baik apabila kamu terampil melakukan teknik bermain tenis meja.

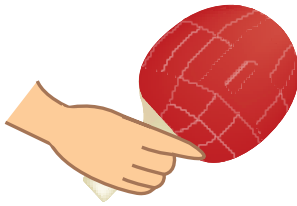
a. Aktivitas Pembelajaran Memegang Bet

Memegang bet merupakan faktor yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Secara garis besar pegangan dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

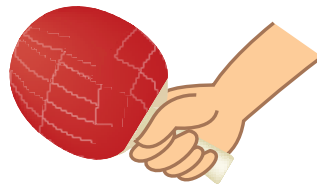
1) Aktivitas pembelajaran memegang bet seperti berjabatan tangan (*shakehand grip*)

Pegangan *shakehand* sangat populer terutama di negara-negara Eropa atau dunia barat. Dengan pegangan ini seorang pemain dapat menggunakan kedua sisi bet. Gambar berikut menunjukkan pegangan *shakehand* baik sisi *forehand* maupun sisi *backhand*.

Amati cara memegang bet seperti berjabatan tangan (*shakehand grip*) permainan tenis meja berikut ini.



Gambar 2.29 Pegangan *shakehand* sisi *forehand*



Gambar 2.30 Pegangan *shakehand* sisi *backhand*

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan memegang bet dengan cara berjabatan tangan dalam permainan tenis meja, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran memegang bet seperti memegang tangkai pena (*penhold grip*)

Penhold grip atau pegangan tangkai pena dikenal pula dengan pegangan Asia, walaupun akhirnya kebanyakan pemain Asia banyak menggunakan pegangan *shakehand*. Pada pegangan ini hanya satu sisi bet yang dapat digunakan.

Amati cara memegang bet seperti memegang tangkai pena (*penhold grip*) dalam permainan tenis meja berikut ini.



Gambar 2.31 Pegangan *penhold* dilihat dari depan



Gambar 2.32 Pegangan *penhold* dilihat dari belakang

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan memegang bet dengan cara seperti memegang tangkai pena dalam permainan tenis meja, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik siap sedia (*stance*)

Stance di sini berarti : Posisi kaki, badan dan tangan pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola. Ada dua bentuk stance utama yang biasa digunakan dalam permainan tenis meja, yaitu:

1) Aktivitas pembelajaran *square stance*

Square stance adalah posisi badan menghadap penuh ke meja, biasanya posisi ini digunakan untuk siap menerima *servis* dari lawan atau siap kembali setelah mengembalikan pukulan dari lawan.

2) Aktivitas pembelajaran *side stance*

Side Stance berarti posisi badan menyamping, baik ke samping kiri maupun ke samping kanan. Pada *side stance*, jarak antara bahu ke meja atau ke net harus ada yang lebih dekat.



Gambar 2.33 Posisi menghadap penuh ke meja *square stance*



Gambar 2.34 *Side stance* untuk pukulan *backhand*

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan sikap sedia dalam permainan tenis meja, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas pembelajaran gerakan kaki (*footwork*)

Footwork dalam tenis meja pada garis besarnya dibedakan untuk nomor tunggal dan nomor ganda. *Footwork* yang digunakan dalam permainan tunggal sudah otomatis digunakan dalam permainan ganda. Jika dilihat dari banyaknya langkah *footwork*, untuk tunggal dapat dibedakan: satu langkah, dua langkah dan tiga langkah atau lebih. Arah pergerakannya bisa ke depan, ke belakang, ke samping kiri, ke samping kanan atau diagonal.

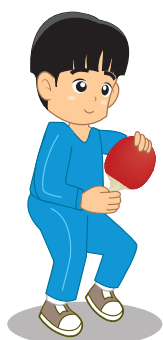
d. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan permainan tenis meja

Terdapat beberapa gerak spesifik pukulan dasar dalam permainan tenis meja antara lain: (1) *push*, (2) *drive*, (3) *block*, (4) *chop*, dan (5) *servis*. Kelima gerak spesifik pukulan tersebut dapat dijelaskan satu per satu berikut ini.

1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan *push*

Push adalah gerakan memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka. *Push* biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan-pukulan *push* itu sendiri dan pukulan-pukulan *chop*. Gambar berikut adalah gerakan *forehand* dan *backhand push*.

Amati dan peragakan gerakan pukulan push dalam permainan tenis meja berikut ini.



Gambar 2.35 Gerakan *forehand push*



Gambar 2.36 Gerakan *backhand push*

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pukulan push dalam permainan tenis meja, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan *drive*

Drive adalah pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Besarnya sudut yang diakibatkan oleh gerakan kemiringan bet bervariasi sesuai dengan arah jatuhnya bola, putaran bola yang datang dari lawan dan tujuan pemukul itu sendiri. *Drive* dapat digunakan sebagai pukulan serangan atau dapat juga kita kontrol sesuai dengan keinginan.

Amati dan peragakan gerakan pukulan *drive* dalam permainan tenis meja berikut ini.



Gambar 2.37 Gerakan *forehand drive*



Gambar 2.38 Gerakan *backhand drive*

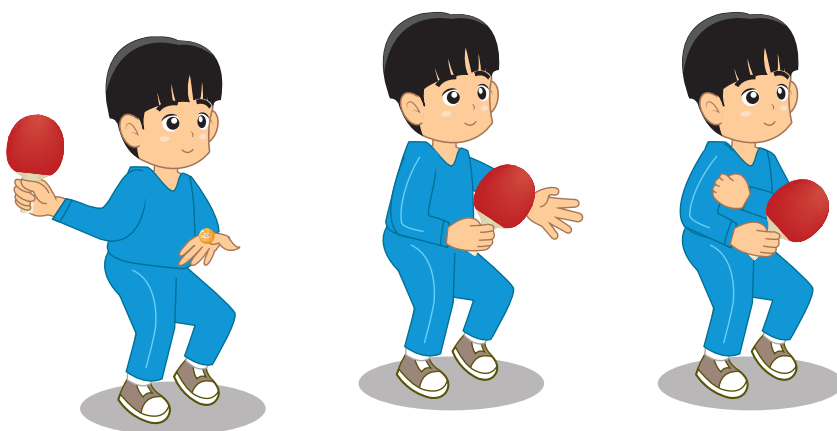
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pukulan *drive* dalam permainan tenis meja, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan *servis*

Service adalah gerakan memukul bola untuk mengawali permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja dan bola harus melewati atas net dan memantul di meja lawan. Gerakan atau putaran yang diberikan pada bola bisa bermacam-macam. Gambar berikut merupakan contoh rangkaian gerakan *forehand chop servis*.

Amati dan peragakan gerakan pukulan *servis* dalam permainan tenis meja berikut ini.



Gambar 2.40 Rangkaian gerakan *forehand chop servis*

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pukulan *servis* dalam permainan tenis meja, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

e. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan permainan tenis meja

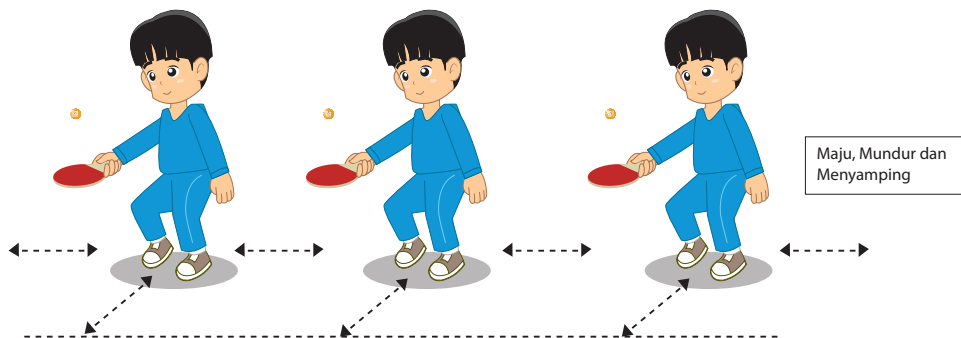
Tujuan pembelajaran jenis pukulan bola adalah untuk menggabungkan gerakan-gerakan memukul bola yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan memukul bola, rasakan gerakan memukul bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan memukul bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan memukul bola, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk pembelajaran memukul bola antara lain berikut ini.

1) Aktivitas pembelajaran 1 : melambung-lambungkan bola dengan pukulan *forehand* di tempat, dilanjutkan sambil berjalan, maju-mundur dan bergerak menyamping, secara perorangan, berpasangan atau kelompok.

Amati dan peragakan gerakan melambung-lambungkan bola dengan pukulan *forehand* di tempat, dilanjutkan sambil berjalan, maju-mundur dan bergerak menyamping, secara perorangan, berpasangan atau kelompok dalam permainan tenis meja berikut ini.



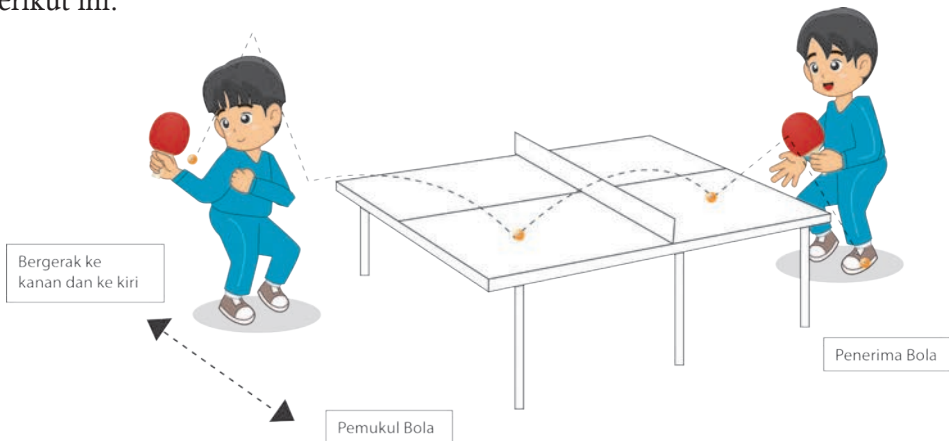
Gambar 2.41 Aktivitas pembelajaran 1 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 1 memukul-mukul bola dalam permainan tenis meja, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Pembelajaran 2 : melambung bola dan memukulnya ke arah meja menggunakan pukulan *forehand*, di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian.

Amati dan peragakan gerakan melambung bola dan memukulnya ke arah meja menggunakan teknik pukulan *forehand*, di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian dalam permainan tenis meja berikut ini.



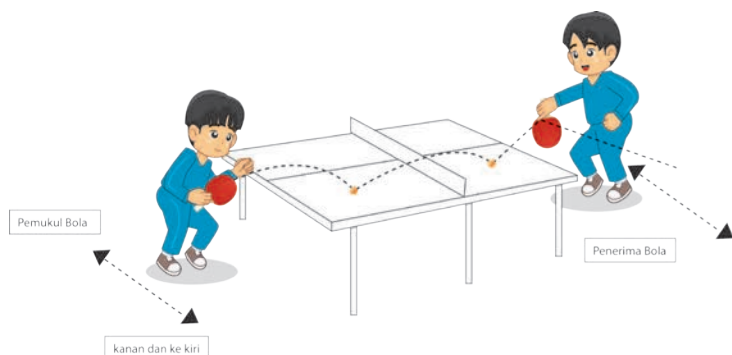
Gambar 2.42 Aktivitas pembelajaran 2 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 2 memukul-mukul bola dalam permainan tenis meja, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Pembelajaran 3 : memukul bola dengan pukulan *backhand* dalam posisi di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian.

Amati dan peragakan gerakan memukul bola dengan pukulan *backhand* dalam posisi di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian dalam permainan tenis meja berikut ini.



Gambar 2.43 Aktivitas pembelajaran 3 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 3 memukul-mukul bola dalam permainan tenis meja, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

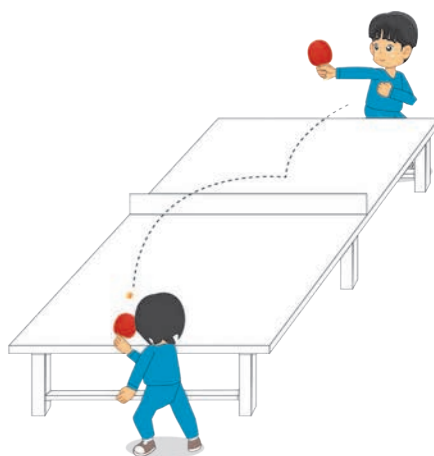
- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

f. Aktivitas pembelajaran bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dalam permainan tenis meja

- Aktivitas Pembelajaran 1 : bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *forehand*. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah. Lakukan pembelajaran ini $\pm 4 - 5$ menit secara bergantian.**

Amati dan peragakan aktivitas bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *forehand* berikut ini.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 1 bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan dimodifikasi, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

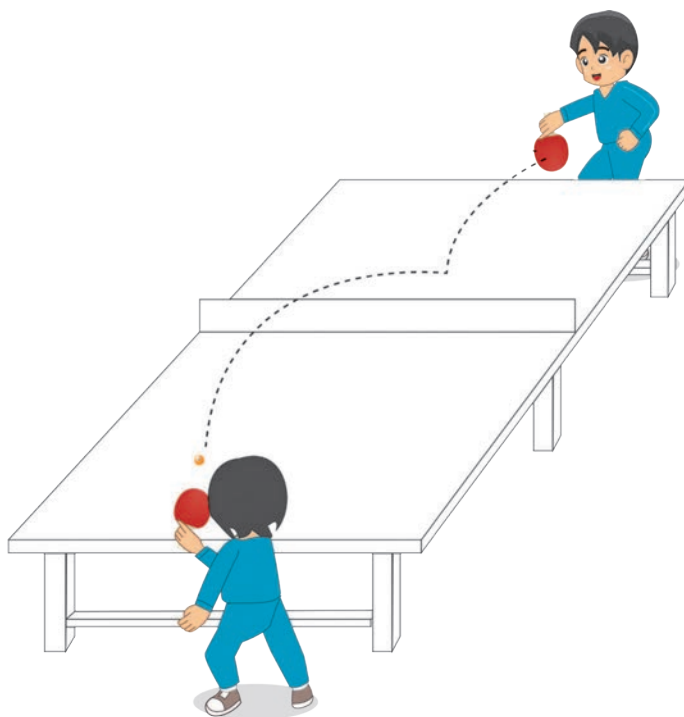


Gambar 2.44 Aktivitas pembelajaran 1 permainan tenis meja

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

2) Aktivitas Pembelajaran 2 : bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *backhand*. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah. Lakukan pembelajaran ini $\pm$ 4 – 5 menit secara bergantian.

Amati dan peragakan aktivitas bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *backhand* berikut ini.



Gambar 2.45 Aktivitas pembelajaran 2 permainan tenis meja

Buatlah kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran permainan tenis meja yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

Penilaian Pelajaran 2

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Tugas ini dikerjakan di buku tugas.

1. Permainan kasti tergolong permainan . . .
 - a. bola kecil
 - b. bola besar
 - c. anak-anak
 - d. orang dewasa
2. Di bawah ini adalah gerakan bermain kasti, kecuali . . .
 - a. melempar bola
 - b. sliding
 - c. menangkap bola
 - d. memukul bola
3. Seorang pelambung bertugas melambungkan bola ke arah pemukul dengan ayunan dari . . .
 - a. bawah dengan dua tangan
 - b. atas dengan dua tangan
 - c. bawah dengan satu tangan
 - d. atas dengan satu tangan
4. Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima, merupakan cara melempar bola . . .
 - a. lurus mendatar
 - b. melambung
 - c. rendah
 - d. menggelundung
5. Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh, merupakan cara melempar bola . . .
 - a. lurus mendatar
 - b. melambung
 - c. rendah
 - d. menggelundung
6. Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut, merupakan cara melempar bola . . .
 - a. lurus mendatar
 - b. melambung
 - c. rendah
 - d. menggelundung
7. Tangkap bola dengan kedua tangan lalu genggam dengan jari dan setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku, merupakan cara menangkap bola . . .
 - a. samping
 - b. melambung
 - c. mendatar
 - d. menggelundung
8. Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas dan pandangan ke arah bola datang, merupakan cara menangkap bola . . .
 - a. samping
 - b. melambung
 - c. mendatar
 - d. menggelundung

9. Di bawah ini adalah gerakan memukul bola dalam permainan kasti, kecuali
- pukulan samping
 - pukulan melambung jauh
 - pukulan mendarat
 - pukulan rendah
10. Sikap setelah memukul bola, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dengan tangan pukul merentang jauh ke depan, merupakan cara memukul bola
- lurus mendarat
 - melambung tinggi
 - setinggi dada
 - bergulir di tanah
11. Cara-cara melakukan pada permainan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan disebut
- jenis pukulan
 - teknik pukulan
 - strategi pukulan
 - variasi pukulan
12. Pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dalam permainan bulu tangkis dinamakan
- pukulan *forehand*
 - pukulan *backhand*
 - pukulan servis
 - pukulan smesh
13. Pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan dinamakan
- pukulan servis
 - pukulan *drive*
 - pukulan *dropshot*
 - pukulan *lob*
14. Pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net dinamakan
- pukulan servis
 - pukulan *drive*
 - pukulan *dropshot*
 - pukulan *lob*
15. Pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* secara mendarat dinamakan
- pukulan servis
 - pukulan *drive*
 - pukulan *dropshot*
 - pukulan *lob*
16. Pukulan dalam permainan bulu tangkis yang sering mendapatkan angka adalah
- pukulan smesh
 - pukulan *drive*
 - pukulan *dropshot*
 - pukulan *lob*
17. Pukulan servis yang sering dilakukan dalam permainan ganda adalah
- servis *lob*
 - servis *drive*
 - servis *flick*
 - short servis
18. Pukulan servis yang dilakukan dengan menggunakan gerak tipu adalah
- servis *lob*
 - servis *drive*
 - servis *flick*
 - short servis

19. Pukulan *lob* yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan *shuttlecock* melambung ke arah belakang dinamakan . . .
a. *overhead lob*
b. *underhand lob*
c. *sidehand lob*
d. *backhand lob*
20. Pukulan *lob* yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* yang berada di bawah badan dan dilambungkan tinggi ke belakang dinamakan . . .
a. *overhead lob*
b. *underhand lob*
c. *sidehand lob*
d. *backhand lob*
21. Pegangan bet tenis meja yang populer terutama di negara-negara Eropa adalah . . .
a. *Shakehand grip*
b. *Penhold grip*
c. *Eropen grip*
d. *American grip*
22. Pegangan bet tenis meja yang hanya satu sisi bet yang dapat digunakan adalah . . .
a. *Shakehand grip*
b. *Penhold grip*
c. *Eropen grip*
d. *American grip*
23. Stance atau posisi badan yang digunakan untuk siap menerima servis adalah . . .
a. *side stance*
b. *under stance*
c. *square stance*
d. *full stance*
24. Di bawah ini adalah pukulan permainan tenis meja, kecuali . . .
a. *push*
b. *drive*
c. *block*
d. *stance*
25. Gerakan memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka adalah . . .
a. *push*
b. *drive*
c. *block*
d. *chop*
26. Gerakan pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup adalah . . .
a. *push*
b. *drive*
c. *block*
d. *chop*
27. Gerakan memukul bola dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan sikap bet tertutup adalah . . .
a. *push*
b. *drive*
c. *block*
d. *chop*
28. Gerakan memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok adalah . . .
a. *push*
b. *drive*
c. *block*
d. *chop*

29. Jenis pukulan yang digunakan sebagai pukulan serangan atau dapat juga dikontrol sesuai dengan keinginan adalah
- | | |
|-----------------|-----------------|
| <i>a. push</i> | <i>b. drive</i> |
| <i>c. block</i> | <i>d. chop</i> |
30. Jenis pukulan yang digunakan untuk mengembalikan bola-bola drive atau bola-bola dengan putaran atas (top spin) adalah
- | | |
|-----------------|-----------------|
| <i>a. push</i> | <i>b. drive</i> |
| <i>c. block</i> | <i>d. chop</i> |

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat. Tugas ini dikerjakan di rumah dan dikerjakan pada buku tugas.

1. Tuliskan macam-macam cara melempar bola dalam permainan kasti.
2. Tuliskan macam-macam cara menangkap bola dalam permainan kasti.
3. Tuliskan macam-macam cara memukul bola dalam permainan kasti.
4. Jelaskan cara melempar dan menangkap bola dalam permainan kastil.
5. Jelaskan cara memukul bola dalam permainan kasti.
6. Tuliskan gerakan-gerakan permainan bulu tangkis.
7. Tuliskan macam-macam cara pegangan raket permainan bulu tangkis.
8. Jelaskan cara memegang raket dalam permainan bulu tangkis.
9. Jelaskan cara melakukan pukulan lob dalam permainan bulu tangkis.
10. Jelaskan cara melakukan pukulan servis dalam permainan bulu tangkis.
11. Tuliskan gerakan-gerakan pukulan dalam permainan tenis meja.
12. Jelaskan cara memegang bat dalam permainan tenis meja.
13. Jelaskan cara melakukan pukulan drive dalam permainan tenis meja.
14. Jelaskan cara melakukan pukulan push dalam permainan tenis meja.
15. Jelaskan cara melakukan pukulan servis dalam permainan tenis meja.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat klipring dan gambar-gambar atlet kasti, bulu tangkis, dan tenis meja baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola kecil.
2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang permainan kasti, bulu tangkis, dan tenis meja secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola kecil.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
2. Lakukan gerakan memukul bola dalam permainan kasti. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
3. Lakukan gerakan pukulan *forehand* dalam permainan bulu tangkis. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
4. Lakukan gerakan pukulan *backhand* dalam permainan bulu tangkis. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
5. Lakukan gerakan pukulan servis dalam permainan bulu tangkis. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
6. Lakukan gerakan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
7. Lakukan gerakan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
8. Lakukan gerakan pukulan servis dalam permainan tenis meja. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

B. Penilaian Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan gerak dasar dalam permainan kasti, bulu tangkis, dan tenis meja. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran permainan kasti, bulu tangkis, dan tenis meja. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut.

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

No.	Nama siswa																	Σ	NA
		Disiplin				Sportivitas				Kerja sama				Tanggung Jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 16																			

$$\text{Penilaian sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$